



LINEAMIENTOS DE
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN
FRENTE AL COVID - 19
EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD
DE PRIMER NIVEL SEDES LA PAZ
GESTIÓN 2020

Unidad de Promoción de la Salud
y Prevención de Enfermedades
Área de Nutrición



LINEAMIENTOS DE
NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN FRENTE AL
COVID - 19

EN LOS ESTABLECIMIENTOS
DE SALUD DE PRIMER NIVEL

SEDES LA PAZ

GESTIÓN 2020

LINEAMIENTOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN FRENTE AL COVID – 19 EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD DE PRIMER NIVEL SEDES -LA PAZ

PRODUCCIÓN:

LIC. MARLENE AZURDUY CAMACHO
LIC. ADELA BLANCO MULLISACA
LIC. MARY VARGAS
LIC. M. TATIANA LUJAN ESTEVEZ
Paz.

Nutricionista Red de Salud N° 5 Sur
Nutricionista Red de Salud N° 4 Este
Responsable Sub Área Nutrición SERES El Alto
Responsable Departamental de Nutrición SEDES La Paz.

REVISIÓN Y VALIDACIÓN:

DR. RAMIRO NARVÁEZ FERNÁNDEZ
DRA. FABIOLA ALMARAZ ESCOBAR
LIC. MARIA EUGENIA QUIROGA VALDEZ
LIC. BERTHA MEDRANO DE TORREZ
LIC. MARIA JUANA MELENDRES CH.
LIC. SOFIA POMA
LIC. BEATRIZ RAMIREZ
LIC. MARIA DEL CARMEN PEÑA Y LILLO
Dra. WENDY ADRIANA RAMIRES RIOS
LIC. JESUS REYNALDO MIRANDA TORREZ

DIRECTOR TÉCNICO DEL SEDES LA PAZ
COORDINADORA DE DIRECCIÓN
Nutricionista Red de Salud N° 2 Nor Oeste
Nutricionista Red de Salud N° 1 Sur Este
Nutricionista Red de Salud Los Andes
Nutricionista Red de Salud Red Corea
Nutricionista Municipio Santiago de Callapa
Nutricionista Red de Salud N° 3 Norte Central
Jefe de la Unidad de Promoción de la Salud y
Prevención de Enfermedades
Nutricionista C.S. Huayna Potosí

COLABORACIÓN:

LIC. DIEGO JAVIER FUENTES SAPIENCIA
LIC. NELLY MENDOZA POMA
LIC. GISELA CRISTAL PINEDO UZQUIANO
LIC. NIRZA V. ARGANDOÑA RODAS
LIC. LUCY LUNA CERON
LIC. ESTHER SUAY MAMANI FLORES
LIC. MARY MAMANI ESCALANTE
LIC. AIDA VIRGINIA CHOQUE
LIC. LIZ E. SANJINEZ BERNAL
LIC. DEYSI MAMANI CUELLAR

Licenciado en Nutrición y Dietética
Licenciada en Nutrición y Dietética

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

LIC. VELKA SÁNCHEZ ZABALAGA
NELSON PÉREZ LOAYZA

Jefa Unidad de Comunicación - SEDES La Paz
Diseño y Diagramación

PRESENTACIÓN

La actual pandemia producida por el coronavirus SARS-Cov-2 denominada como COVID-19 ha causado un cambio sustancial en la vida cotidiana de las personas y de la sociedad. Se advierte incertidumbre acompañada de ansiedad, desesperación, ira, hasta depresión. Ante esta situación, la mejor herramienta es estar informado para brindar cierta seguridad al entorno familiar, comunitario e individual y tomar las mejores decisiones como profesionales de la salud.

El documento LINEAMIENTOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN FRENTE AL COVID - 19 EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD DE PRIMER NIVEL SEDES LA PAZ, contiene elementos de orientación en el componente de Nutrición y Alimentación con acciones destinadas a orientar para preservar y mejorar el estado nutricional de la población en general durante esta pandemia basadas en evidencia científica constituyéndose en una estrategia más para disminuir el impacto de esta enfermedad y en la economía familiar, ayudando a tomar decisiones correctas para proveer una alimentación saludable a personas y familias en situación de riesgo o vulnerabilidad de desarrollar complicaciones por COVID-19.

INDICE

| | |
|--|----|
| 1. Introducción | 7 |
| 2. Justificación | 7 |
| 3. Objetivo | 7 |
| 4. Desarrollo..... | 8 |
| 5. Sistema inmune y nutrición | 8 |
| 6. Lactancia en covid-19..... | 9 |
| 7. Recomendaciones de higiene y protección durante la lactancia en madre que cursa puerperio y que se encuentra como caso sospechoso/confirmado para COVID-19..... | 10 |
| 8. Cuadro: 1 Alimentos que se debe consumir para enfrentar a la enfermedad del COVID – 19 | 13 |
| 9. Cuadro 2. Recomendaciones de nutrición y alimentación por grupo etario | 17 |
| 10. Actividad física COVID-19 | 20 |
| 11. Cuadro 3. Actividad física | 20 |
| 12. Lavado de manos con agua y jabón | 21 |
| 13. Limpieza y desinfección de manos con alcohol al 70% en gel o líquido..... | 22 |
| 14. Recomendaciones en situación de aislamiento en el hogar..... | 22 |
| 15. Propuesta de menú semanal en base alimentos de alto valor nutritivo | 23 |
| 16. Recomendaciones alimentarias..... | 25 |
| 17. Almacenamiento de víveres frescos y secos | 27 |
| 18. Anexos recetarios y material educativo..... | 29 |
| 19. Material educativo | 51 |
| 20. Cómo contribuir en mejorar nuestro sistema inmune consumiendo | 53 |
| 21. Inocuidad alimentaria COVID-19 | 55 |
| 22. Alimentación saludable para combatir el coronavirus. Red de Salud 8 Nor y sud yungas | 56 |
| 23. Antes de ir al mercado tú debes | 58 |
| 24. Bibliografía | 59 |

LINEAMIENTOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN FRENTE AL COVID - 19 EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE SALUD DE PRIMER NIVEL SEDES LA PAZ

I.- INTRODUCCIÓN

El COVID-19 al ser una entidad de propagación rápida por todos los países del mundo, está causando un cambio fundamental en la vida de la población en general. Desde su aparición todos los grupos de edad se ven afectados principalmente en su estabilidad emocional viviendo episodios de ansiedad, desesperación, tensión, ira, e incertidumbre.

Ante la excesiva información sobre alimentación, difundida por redes sociales, la mejor herramienta es estar informado con conocimientos basados en la ciencia para brindar seguridad al entorno familiar, comunitario e individual para tomar las mejores decisiones como profesionales de la salud y poder proveer los conocimientos adecuados a la población que accede a los Centros de Salud del Sistema Público de Atención en Salud.

El presente documento contiene lineamientos de orientación para el abordaje del COVID-19 en el componente de Nutrición y Alimentación que puede constituirse en un arma más para disminuir el impacto de esta enfermedad en la situación nutricional de las personas y en la economía familiar, ayudando a tomar decisiones correctas para ofrecer una alimentación saludable a sus familias, como también para las personas con riesgo elevado de desarrollar complicaciones por COVID-19.

II.- JUSTIFICACIÓN

Una alimentación saludable en este momento es de suma importancia y otra arma para mejorar las defensas y combatir al COVID-19 que se ha expandido a nivel mundial. La comunicación e información de fuente confiable está basada en la responsabilidad de difundir conocimientos de nutrición que pueda contribuir a mejorar y promover una alimentación variada, equilibrada y adecuada.

III.- OBJETIVO

Brindar lineamientos de nutrición y alimentación al personal de salud para una adecuada orientación y difusión a la población del área urbana y rural con información de alimentación saludable fomentando un consumo responsable ante el COVID -19.

IV.- DESARROLLO

CONSEJERÍA COMO ORIENTADOR MOTIVACIONAL DURANTE LA PANDEMIA COVID -19

El panorama epidemiológico actual es alarmante, de pronto la gente no está dispuesta a hacer un cambio inmediato y sostenible, dejándose llevar por los consejos, recomendaciones de vecinos, conocidos, información que aparece en las redes sociales y otras. Esta población conoce la existencia de la enfermedad COVID -19 y la reconoce como un problema, pero se resiste a hacer un cambio inmediato acorde a recomendaciones establecidas por OMS.

Esta conducta está influenciada por diferentes contextos, las personas al no "obedecer" las recomendaciones o negarse a cumplirlas, hace que el panorama se agrave y este a su vez se asocie a la presencia de ciertos factores de riesgo como: obesidad, diabetes e hipertensión arterial, que son las principales causas de morbilidad.

Ante esta situación es importante que el personal de Salud, brinde una consejería como orientador motivacional a través del empoderamiento de las personas y sociedades para que adopten voluntariamente las recomendaciones de prevención de la OMS, durante la pandemia COVID -19 y asimismo adquieran o mantengan buenos hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, siempre respetando sus costumbres alimentarias locales, cultura y medio ambiente; favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población.

V.- SISTEMA INMUNE Y NUTRICIÓN

Ser inmune significa estar protegido.

El sistema inmunológico es la defensa natural del organismo contra las infecciones, que combaten y destruyen agentes infecciosos.

El sistema inmune protege al organismo de la invasión de patógenos, se encarga de movilizar el sistema inmunitario innato como primera línea de defensa para atacar el virus.



Debido a esto, es fundamental que las células y moléculas participen en esta primera defensa se encuentren lo más óptimo posible, por lo que se ha sugerido que la alimentación puede ser pieza clave para el tratamiento y prevención ante el COVID-19.

La alimentación participa activamente en la función del sistema inmune, ya que la calidad, cantidad de macro y micronutrientes de los alimentos como las vitaminas hidrosolubles y liposolubles, proteínas de alto valor biológico, grasas no modificadas y minerales inmunomoduladores, que se consumen a lo largo de la vida, favorecen la función y actividad de las distintas células del sistema inmune. Por tanto la nutrición es determinante en el desarrollo y mantenimiento de la respuesta inmunitaria.

La microbiota comprende todas aquellas microbacterias vivas que habitan en el organismo y promueven la salud intestinal equilibrada que puede ayudarnos a estar más preparados en la inmunidad adquirida que empieza con la transferencia de anticuerpos de la madre a través de la leche materna.

Nuestra **microbiota**, impacta significativamente en nuestra fisiología – tanto de manera directa como indirecta –, contribuye en un sinnúmero de funciones metabólicas, nos protegen contra patógenos, educa al sistema inmune, entre otras funciones.

VI.- LACTANCIA EN COVID-19.

La leche materna es el mejor alimento seguro e inocuo con propiedades inmunológicas, que transfiere al recién nacido hasta los dos años, “hasta el momento no hay evidencia científica sobre la existencia del virus SARS-COV-2 (COVID 19) en la leche humana”.

Los niños nacidos de madres con sospecha o confirmación de infección por COVID-19 no grave deben iniciar lactancia materna dentro la primera hora de vida, el calostro contiene la Inmunoglobulina A, ácido linoleico, lactoferrina y proteínas para potenciar la inmunidad del recién nacido.

Niños menores con lactancia exclusiva hasta los 6 meses de madres infectadas recibirán lactancia materna con la aplicación de precauciones necesarias de bioseguridad, uso de barbijo N95 o barbijo quirúrgico, bata y lavado de manos entre 30 a 40 segundos y la desinfección rutinaria de las superficies con las que la madre ha estado en contacto para la prevención y control de infecciones.

VII.- RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y PROTECCION DURANTE LA LACTANCIA EN MADRE QUE CURSA PUERPERIO Y QUE SE ENCUENTRA COMO CASO SOSPECHOSO/CONFIRMADO PARA COVID-19

DESPUES DEL PARTO

1. Practicar el contacto piel a piel inmediata.
2. La mamá debe usar el barbijo adecuado.
3. El personal de enfermería debe lavar las manos con alcohol al 70 % por 20 segundos de acuerdo a procedimiento.
4. La mama debe lavarse las manos de acuerdo a procedimiento antes del parto o cesárea.
5. Inicio del amamantamiento durante la primera hora de vida.
6. No se debe aislar al bebé de la madre.
7. RECOMENDAR a la mamá no tocarse los ojos, nariz y boca.

AL MOMENTO DE AMAMANTAR:

1. El personal de turno en la sala de puerperio debe VERIFICAR que la madre realice el lavado correcto de las manos antes de dar de lactar.
2. Debe ayudar a lavar los senos solo con una solución de alcohol sin tocar la areola ni el pezón, para evitar grietas y limpiarlos solo con leche materna.
3. La mamá debe colocarse el barbijo quirúrgico descartable correctamente, cambiando su uso cada día.
4. Amamantar a libre demanda (ideal cada dos o tres horas).

EN CASO DE NO AMAMANTAR

1.- MADRE QUE DECIDA NO DAR DE LACTAR SE DEBE REALIZAR LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA: Con frecuencia en los Establecimientos de Salud Integral donde se atienden partos, no se cuenta con bomba de extracción de leche, por tanto, se sugiere aplicar la técnica de Marmet que permite extraer leche de una forma práctica y segura, sin ningún tipo de dolor ni de utensilios, en cualquier momento, la mamá estimula el pecho para producir el reflejo de eyección de la leche en un primer momento, y en un segundo momento, debe realizar movimientos alrededor de la areola, para extraer la leche se empieza

masajeando con movimientos circulares con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos por encima de la piel, oprimiendo el pecho hacia las costillas. Repite estos movimientos durante algunos segundos en cada punto por todo el pecho alrededor de la areola y hacia el pezón. no sale casi nada la primera vez, es normal, tener paciencia y practicar, hasta conseguir una mayor y más efectiva extracción de leche.

TÉCNICA DE MARMET



Empieza masajeando con movimientos circulares con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos por encima de la piel, oprimiendo el pecho hacia las costillas. Repite estos movimientos durante algunos segundos en cada punto por todo el pecho alrededor de la areola y hacia el pezón. Observa al tocar cada sección de tu pecho, busca las zonas en las que notes bultos o retenciones de leche, así al final de la extracción podrás detectar las diferencias.



Frota sin presionar (como si fueran caricias), desde la parte superior hacia el pezón. Este movimiento favorecerá y estimulará el reflejo de eyección de leche.



Inclínate hacia adelante sacudiendo ligeramente el pecho, la gravedad y este movimiento ayudarán



Coloca el pulgar y el índice a unos 3-4 cm detrás del pezón (no tiene por qué coincidir con el final de la areola) haciendo forma de "C" con la mano. Tienes que sentir que sujetas el pecho con la mano.



Empuja el pecho con tus dedos hacia atrás, hacia las costillas. No separes los dedos, ni los muevas sobre la piel, mantén la forma de C con la mano.



Comprime tus dedos pulgar e índice ligeramente hacia el pezón, sin que estos se deslicen por encima de la piel. En ese momento deberían aparecer las primeras gotas de leche en el pezón.



Hay que evitar siempre deslizar los dedos por encima de la piel o exprimir la areola o el pezón, estos movimientos no son efectivos y podrían resultarte dolorosos.

Como también en la ciudad de La Paz, se puede recurrir al BANCO DE LECHE MATERNA del Hospital de la Mujer del Complejo Miraflores.

Por lo demás se prosigue con lo que sigue:

1. El personal de enfermería debe VERIFICAR que la mamá USE el barbijo quirúrgico descartable y lavado de manos de 30 segundos.
2. El personal de enfermería debe ayudar a la mamá para la extracción manual con la técnica de Marmet previo masaje durante 10 a 15 minutos.
3. Realizar de 8 a 12 extracciones en 24 horas.

Actualmente se sabe que el COVID-19 no se encuentra en la leche materna, sin embargo, se debe insistir en la producción de leche materna por sus propiedades nutricionales superiores a la leche de fórmula.

Se sugiere también, que el recién nacido sea alimentado con leche materna extraída y que una cuidadora sana pueda alimentar para evitar la transmisión, realizando el estricto lavado de manos.

CUADRO: 1

ALIMENTOS QUE SE DEBE CONSUMIR PARA ENFRENTAR A LA ENFERMEDAD DEL COVID - 19

| RUBRO | TIEMPOS DE COMIDA/Cant. | PREPARACIONES |
|---|---|---|
| <p>LIQUIDOS:</p>  <p>Agua hervida, infusiones de jengibre, linaza hierbas medicinales (manzanilla, menta, echinacea, wira wira, cedrón, toronjil o refrescos de frutas naturales.</p> | <p>2 litros de agua/día. Tomar cada 2 horas una taza de 200 ml.</p>  | <p>Beber agua o infusiones de jengibre, limonadas tibias o calientes, de preferencia con miel de abeja y propóleo. Es mejor tomar como mates y no hacer humear las yerbas medicinales porque dañan a los pulmones.</p> |
| <p>FRUTAS:</p>  <p>Naranja, mandarina, lima, toronja, plátano, papaya, piña, sandía, kiwi, melón, frutilla, mango, limón, manzana, higo, tuna, uvas, duraznos, arándanos, pacay. SON FUENTE DE VITMINA A, C, carotenos, antioxidantes que producen interferón que destruyen los virus y estimulan las defensas inmunitarias</p> | <p>2 a 3 porciones al día o unidad mediana Desayuno Media mañana Frutos secos para variar</p>  | <p>Desayunos y refrigerios Al natural, jugos, zumos, ensaladas, acompañados o con yogurt, compotas y postres.</p> <p>La fibra ayuda al equilibrio de la microbiota intestinal mejorando la función del sistema inmunitario.</p> |
| <p>VERDURAS:</p> <p>zanahoria, espinaca, zapallo, brócoli, apio, perejil, acelga, apio, rábano, tomate, habas, arvejas, remolacha, vainitas, choclo desgranado, cebolla, lechuga, zapallitos, carote, morrón, pepino, nabo, repollo, berenjenas, coliflor, cebollin, berro, pepino. SON FUENTE DE VITAMINA A, C, LICOPENOS, RESVERATROL, FLAVONOIDES</p> | <p>4 porciones al día 1 plato al día Almuerzo Cena</p>    | <p>Desayuno, de forma natural. Almuerzo como sopas, purés, cremas. En segundos como: ensaladas cocidas o crudas Lavar bien las verduras antes de preparálas y consumirlas. La fibra es un probiótico importante para la microbiota intestinal</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>LACTEOS Y SUS DERIVADOS Leche pasteurizada entera fluida o en polvo, evaporada, descremada, deslactosada. Yogurt bebible, biogurt, griego. Queso fresco y maduro. SON RICOS EN CALCIO Y PROBIOTICOS</p> | <p>2 porciones al día Desayuno Media mañana ELEGIR tomar también a: Media tarde Antes de dormir</p>  | <p>Leche: con cereales orgánicos (avena, cebada, quinua, cañahua, wilcaparu, amaranto, maíz molido) Yogurt: Al natural solo o con frutas Quesos: solos o en preparaciones Contienen probióticos que favorecen la función óptima del sistema inmunitario.</p> |
| <p>HUEVOS: Gallina, codornis, pato</p>  <p>SON FUENTE DE HIERRO, VITAMINA A Y LAS MEJORES PROTEINAS</p> | <p>1 unidad al día Desayuno Media mañana Almuerzo Cena</p> | <p>Cocido en agua, revuelto y frito. No se recomienda consumir crudo para evitar infección intestinal (salmonella)</p> |
| <p>CARNES: De res magra (con poca grasa) molida, pollo, pescado, cerdo, cordero, pato, conejo. APORTAN ZINC, HIERRO, SELENIO, que evitan las anemias, estimulan el apetito, mejoran las defensas. contienen vitaminas del COMPLEJO B que actúa en los nervios evitando el estrés.</p> | <p>1 a 2 porciones al día, la palma de la mano Desayuno, Almuerzo, Cena</p>  | <p>Desayuno: Cocidos, Asados. Almuerzo y Cena: en guisos, sopas, estofados, a la plancha, parrilla, bien cocidas. En situaciones de Anemia, ofrecer a media mañana también.</p> |
| <p>LEGUMINOSAS Lenteja, arveja seca, haba seca, tarwi, porotos, garbanzos, maní.</p> <p>SON FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS Y MINERALES</p> | <p>1 porción (6 cucharas cocidas) Almuerzo</p>  | <p>Son sabrosas en ensaladas, purés, guisos, sopas y otros. Aportan la mejor fibra que actúa como prebiótico fundamental para la salud de la flora intestinal</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>CEREALES Y SUS DERIVADOS Arroz, avena, Quinoa, sémola, trigo, hojuelas de trigo y quinua, cebada, maíz, fideos, harinas, Productos de pastelería: pan marraqueta, blanco, Integral, galletas integrales. SON FUENTE DE VITAMINAS DEL COMPLEJO B, VITAMINA "E" que ayuda a la respuesta inmunológica</p> |  | <p>En sopas, segundos y postres.</p> <p>Son ricos en proteínas y vitaminas del complejo que fortalecen la inmunidad y el sistema nervioso.</p> |
| <p>TUBERCULOS Y DERIVADOS Camote, oca, papa, papaliza, yuca, racacha, walusa, chuño, tunta, caya.</p> | <p>1 a 2 unidades al día</p> <p>Media mañana Almuerzo Cena</p>  | <p>En sopas y segundos.</p> <p>Son fuente de vitaminas, carotenos y minerales, favorables para el sistema inmune</p> |
| <p>ACEITES o GRASAS. Aceites de oliva, Girasol, mantequilla, manteca, mayonesa. Margarina</p> | <p>1 a 2 cucharas al día</p> <p>Almuerzo Cena</p>  | <p>En ensaladas crudas y cocidas.</p> <p>La mantequilla contiene ácido butírico esencial para el fortalecimiento del sistema inmunitario.</p> |
| <p>ALIMENTOS RICOS EN ACEITES SALUDABLES: Palta, oliva, almendras, nueces, maní, sésamo, coco chia, linaza.</p>  | <p>1 a 2 cucharas</p>  | <p>En aderezos de ensaladas, sandwiches, refrigerios, botanas saludables.</p> <p>Contienen ácidos grasos Poliinsaturados saludables para el sistema cardiaco.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p><u>EVITAR PRODUCTOS PROCESADOS</u></p> <p>CONSUMO DE COMIDA CHATARRA, GASEOSAS.</p> |  | <p>Estos productos dañan la microbiota intestinal debilitando al sistema inmune, por su elevada cantidad de azúcares y aditivos químicos artificiales.</p> |
| <p><u>EVITAR EL CONSUMO DE GOLOSINAS ULTRAPROCESADAS</u></p> <p>Contienen, colorantes, conservantes, elementos químicos tartracina glutamato de sodio, demasiada azúcar, que dañan al cerebro y producen enfermedades muy graves.</p> |  | <p>Papas fritas, chizitos, dulces, chicharroncitos, embutidos, gaseosas, pipocas empaquetadas, contienen demasiado sodio que daña a los riñones.</p> |

CUADRO 2. RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN POR GRUPO ETAREO

| | | |
|--|---|--|
| <p>ALIMENTACION COMPLEMENTARIA A PARTIR DE LOS 6 MESES</p> | <p>Ofrecer alimentos suaves y espesos en forma de papilla ó cucharas en 5 tiempos de comida (TRES PRINCIPALES Y DOS MERIENDAS) Mantener hidratado al niño(a). Estimule la alimentación con amor y paciencia y anime a terminar el plato servido.</p> |  |
| <p>SUPLEMENTACION DE MICRONUTRIENTES PARA MENORES DE 5 AÑOS</p> | <p>Continúe ofreciendo cada día sus chispitas nutricionales en sus papillas, son ricas en vitamina C, A, ácido fólico, hierro y Zinc que fortalece el sistema inmunitario.</p> |  |
| <p>ALIMENTACION EN EL MENOR DE CINCO AÑOS</p> | <p>Es importante variar los alimentos de la dieta para formar hábitos de alimentación saludable y NO SE DEBE DAR COMIDAS GUARDADAS</p> |  |
| <p>ALIMENTACION EN EL ESCOLAR</p> | <p>Aumentar el consumo de leche y productos lácteos, Reducir el consumo de té o café reemplazando con jugos de frutas, QUE REALICE DIARIAMENTE ACTIVIDAD FISICA por lo menos 30 minutos, debe lavarse las manos antes y después de comer los alimentos.</p> |  |

ALIMENTACION DURANTE LA ADOLESCENCIA

Las necesidades nutricionales en la adolescencia están relacionadas con el crecimiento acelerado de este grupo poblacional; reflejado en el aumento de la talla y peso, por lo tanto la alimentación del adolescente debe ser variada y equilibrada para favorecer el crecimiento veloz en esta época importante el consumo de todos los alimentos, por tanto es importante el consumo de carnes, y leches

En relación a las vitaminas importante las vitaminas del Complejo B y ,A,C y E se incrementa el consumo de frutas y verduras en y desarrollo adecuado



ALIMENTACION EN LA MUJER EMBARAZADA

Consuma diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos, aumentando la cantidad de verduras y frutas.

Aumente el consumo de leche y productos lácteos: Estos alimentos son fuente de proteína y calcio que favorecen el desarrollo intrauterino contienen además niacina, vitamina A, tiamina y vitamina D En los adultos contribuyen a prevenir la osteoporosis.



ESQUEMA DE SUPLEMENTACION PARA MUJER EMBARAZADA

| Suplementación con hierro a mujeres embarazadas | TABLETAS DE SULFATO FERROSO | | |
|---|-----------------------------|----------------|-----------------|
| | Nº DE TABLETAS | DOSIS DIARIA | TIEMPO EN MESES |
| Embarazadas primer control | 90 | 1 tableta/día | 3 meses |
| Puérperas Inmediatamente después del | 90 | 1 tableta/día | 3 meses |
| Embarazada y/o puérperas con | 180 | 2 tabletas/día | 3 meses |



ADULTO MAYOR

Deben tomar leche con cereales, comer frutas suaves y cocidas en compotas o con gelatinas, tomar infusiones de plantas medicinales a cada momento.

Sus comidas deben ser suaves con abundantes verduras cada día.

Si prefieren segundos variar con pollo, pescado y carnes suaves bien cocidas a medio día y por la tarde como fuente de vitaminas y minerales y fortalecer su sistema inmunitario

No deben tomar solo te o café porque solo llena y no alimenta.



ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS PARA MENORES DE 5 ÑOS Y ADULTO MAYOR

Los alimentos complementarios y suplementos nutricionales aportan energía, proteínas, grasas, vitaminas y micronutrientes que contribuyen al fortalecimiento del estado nutricional y el sistema inmunológico y es de fácil preparación, solo se diluye en agua hervida.

NUTRIBEBÉ ® y CARMELO ®, previenen las carencias de micronutrientes de niños y adultos mayores.

Por estas razones se recomienda continuar con el consumo de los mismos durante la emergencia sanitaria.

Forma de preparar



VIII.- ACTIVIDAD FÍSICA, COVID 19

La actividad física es muy importante y beneficiosa para el cuerpo favoreciendo el metabolismo por lo tanto nos ayuda a controlar el peso y previene el riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles (sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión). Se recomienda realizar actividades diarias de 30 minutos.

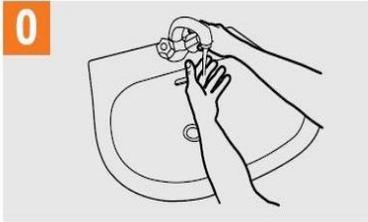
La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud y mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental.

CUADRO 3. **ACTIVIDAD FÍSICA**

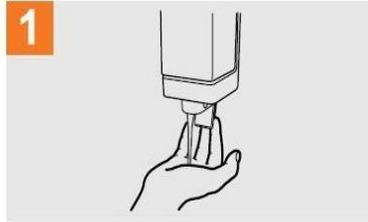
| RECOMENDACIONES | Como ser: | ACTIVIDAD FÍSICA |
|--|--|--|
| Toda persona debe realizar actividad física diariamente durante 30 minutos. Movimientos corporales que implican gasto de energía. | Ejercicios dentro de casa: Caminata, subir y bajar gradas, bailar (ZUMBA), aeróbicos, actividad física doméstica, flexiones y estiramientos, abdominales, sentadillas, Yoga. |  |

IX. LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

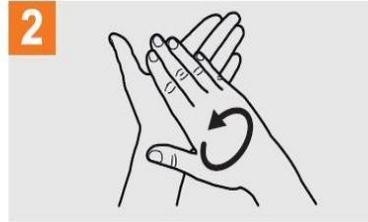
Previo al lavado, quitarse anillos, reloj, pulseras u otros accesorios.



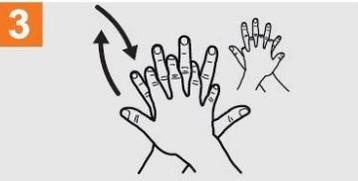
0 Mójese las manos con agua;



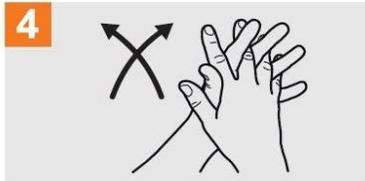
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



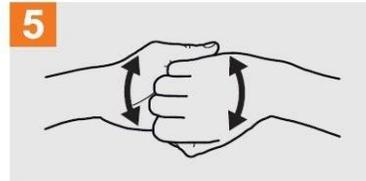
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



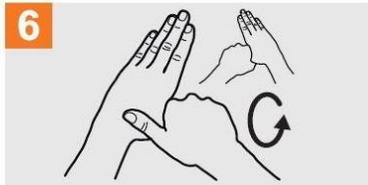
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



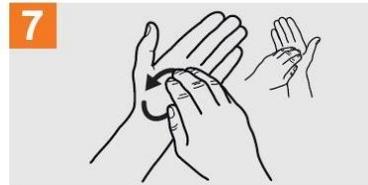
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



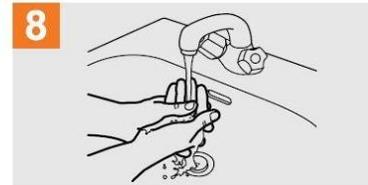
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



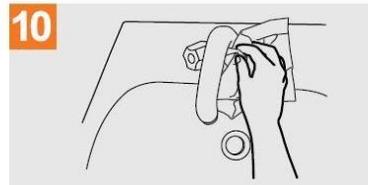
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



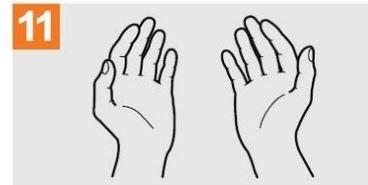
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Fuente:

Organización Mundial de la Salud

X. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MANOS CON ALCOHOL AL 70% EN GEL O LÍQUIDO.

La limpieza de manos con alcohol gel o líquido, no sustituye el lavado de manos, se debe utilizar cuando no se tiene acceso al agua y jabón.

El gel a utilizar debe ser a base de alcohol al 70%.

La limpieza debe tener una duración entre 20 y 30 segundos.

Al llegar a casa lavarse las manos con agua y jabón.

XI.- RECOMENDACIONES EN SITUACION DE AISLAMIENTO EN EL HOGAR.

1. Cumplir con una alimentación en base a alimentos de alto valor nutritivo, con predominio de verduras y frutas como fuente de vitaminas y minerales que modulan el sistema inmunitario.
2. Separar los utensilios, tazas, platos, vasos, cucharas, cubiertos, que debe ser de uso personal, en lo posible deben ser desechables y siempre deben estar limpios.
3. Comer y tomar sus alimentos separados de los otros miembros de la familia.
4. Lavarse las manos insistentes con agua y jabón durante 20 segundos y después de comer sus alimentos.
5. En la medida de las posibilidades, mantener los alimentos frescos refrigerados o congelados, prestando atención a la fecha de caducidad.

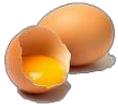
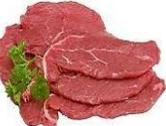
XII.- PROPUESTA DE MENU SEMANAL EN BASE ALIMENTOS DE ALTO VALOR NUTRITIVO

MENÚ TIPO PARA PERSONAS CON SINTOMATOLOGÍA LEVE EN DOMICILIO

| TIEMPO DE COMIDA Y HORARIOS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|--|--|---|--|---|--|
| Desayuno 7:30 a 8:30 a.m. | Leche con avena y pan integral Jugo de papaya con agua | Leche con pan Piña cocida con agua | Quinua con manzana y pan casero | Leche con cañahua y galletas de avena mandarina | Maicena con buñuelo Jugo de leche con durazno cocido | Leche con wilcaparu con pan Compota de manzana | Leche con hojuela de quinua Plátano |
| Colación de la mañana 10:00 a.m. | Yogurt | Huevo duro | Arroz con leche | Sándwich de atún | Ensalada de fruta cocida | Mazamorra de pito de cañahua | Licuada de fruta cocida |
| Almuerzo 12:30 a 13:00p.m. | Sopa de hojuela de quinua Pollo dorado con arroz ensalada de remolacha y achojcha cocida | Sopa de verduras Albóndigas al jugo con fideo | Sopa de trigo Salpicón de pollo | Crema de zanahoria con pollo Hamburguesa de lenteja con ensalada rusa. | Sopa de quinua Asado con camote y ensalada de choclo, arvejas y zanahoria | Crema de choclo con queso Guiso de pollo con fideo | Sopa de sémola con verduras y clara de huevo Trucha con quinua graneada y ensalada de zapallo |
| Postre | Gelatina | Manzana cocida | Plátano | Ensalada de frutas cocida | Compota de naranja | Papaya | Compota de gelatina |
| Te 15:30 p.m | Leche con pan | Maicena con galletas | Avena con pan | Jugo de manzana con galletas de agua | Infusión de manzanilla con pan | Leche con quinua | Avena con pan |
| Cena 18:00 p.m. | Jackonta de res | Quinua a la valenciana | Cazuela de hojuela de quinua | Revuelto de claras de huevo, verduras con arroz | Pescado a la plancha con arroz y ensalada de vainitas, zanahoria | Bife a la plancha con puré de camote | Crema de verduras con queso |
| Colación nocturna 19:00 p.m. | Jugo de piña cocida con agua | Jugo de manzana cocida con agua | Fruta cocida | Gelatina con galletas | Compota de durazno | Huevo a la copa | Leche con avena y galletas |

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

ALMACENAMIENTO DE VÍVERES FRESCOS Y SECOS

| ALIMENTO | PELIGRO AL ADQUIRIR, ALMACENAMIENTO Y RAZONES PARA EL ALMACENAMIENTO, SIGNOS DE PÉRDIDA DE CALIDAD |
|--|---|
| Huevos  | <p>Los huevos fuera de su cáscara que no se utilicen de inmediato, deben ser mantenidos en refrigeración y en envases de vidrio con tapa y/o tapers especiales.</p> <p>Los preparados a base de huevos, como crema pastelera y mayonesa, se mantendrán en refrigeración máximo 24 horas.</p> |
| Leche y derivados  | <p>Las leches pasteurizadas se conservarán en refrigeración, solo se calientan no deben someterse a ebullición.</p> <p>Los preparados a base de leche, tales como cremas y salsas, se mantendrán en refrigeración hasta el momento de su consumo.</p> <p>Para la reconstitución de leche en polvo se utilizará agua hervida tibia y luego se mantendrá en refrigeración por un período no mayor de 24 horas.</p> |
| Frutas y hortalizas, verduras  | <p>Deben ser lavadas antes de su consumo. Se tendrá especial cuidado en la preparación de las frutillas, lavándoles con abundante agua después de haber quitado las hojas que la cubren.</p> <p>Las verduras se lavarán escrupulosamente en agua fría corriente y abundante; las verduras de hojas se lavarán bajo el chorro de agua.</p> <p>Para la mezcla de ingredientes de ensaladas se utilizarán cucharas o espátulas.</p> |
| Carnes  | <p>Cocinar el tiempo necesario para lograr su ablandamiento, dependiendo éste del tipo de corte; la temperatura interna de cocción no será menor de 100c C.</p> <p>Las carnes cocidas se cortarán en superficies limpias, utilizando cuchillos igualmente limpios.</p> <p>Las carnes molidas, serán cocidas hasta que la carne haya perdido su color rojo y tome color marrón. Las salchichas y chorizos no cocidos, deberán ser sometidos a la cocción como cualquier tipo de carne.</p> |
| Cereales y derivados  | <p>Escoger y eliminar cuerpos extraños e impurezas de todos los cereales. Se rechazará cualquier tipo de cereales que presente señales de humedecimiento, desarrollo de hongos, heces de roedores.</p> <p>El arroz cocido que no se consuma de inmediato deberá guardarse en refrigeración.</p> <p>Las harinas que presenten señales de humedecimiento, parásitos, hongos o cualquier otro material extraño, no deberá utilizarse.</p> <p>Frijol, garbanzos, lentejas, escoger y eliminar cuerpos extraños, remojándolas por lo menos 10 horas antes de su cocción.</p> |
| Alimentos deshidratados  | <p>Son alimentos que han sido sometidos a operaciones, por la cual se eliminó la gran cantidad del agua presente en el alimento, mediante este mecanismo se inhiben las acciones de enzimas y microorganismos, por disminución de la concentración de agua, conservan todos sus nutrientes.</p> |

ANEXOS

**RECETARIOS Y
MATERIAL EDUCATIVO**

DESAYUNOS

Leche con cebada

(5 porciones)

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorías 284

Proteínas 8

4 ½ cucharas de harina de cebada

1 taza de leche

5 cucharadas de azúcar

1 ramita de canela

2 unidades de clavo de olor

6 tazas de agua



PREPARACION

1. En una olla hacer hervir agua con clavo de olor y canela de 5 a 10 minutos,
2. En una taza con agua fría diluir la harina de cebada
3. Echar a la olla hirviendo hacer hervir durante 20 minutos removiendo constantemente para que no se forme grumos.
4. Añadir la leche a la preparación

Leche con trigo molido

(5 porciones)

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorías 260

Proteínas 6

8 cucharas de trigo

2 taza de leche fresca

5 cucharadas de azúcar

1 ramita de canela

2 unidades de clavo de olor

5 tazas de agua



PREPARACION

1. Escoger las impurezas del trigo lavar con bastante agua y remojar el día anterior
2. Moler el trigo en un batán
3. En una olla hacer hervir agua con clavo de olor y canela de 5 a 10 minutos,
4. Agregar el trigo y hacer cocer durante 45 minutos a fuego lento removiendo constantemente para que no se queme.
5. Añadir la leche, azúcar a la preparación

Leche con quinua y manzana

(5 porciones)

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorías 255
Proteínas 5

5 cucharas de quinua
1 taza de leche fresca
4 cucharas de harina blanca
1 manzana grande
5 cucharadas de azúcar
1 ramita de canela
2 unidades de clavo de olor
5 tazas de agua



PREPARACION

1. Lavar con bastante agua refregando con las manos hasta que desaparezca la espuma escoger las piedras de la quinua.
2. En una olla hacer hervir agua con clavo de olor y canela de 5 a 10 minutos,
3. Agregar la quinua lavada y hacer cocer a fuego lento removiendo constantemente hasta que reviente el grano de quinua.
4. Diluir la harina blanca en un poco de agua fría y agregar a la olla de quinua.
5. Añadir la leche, manzana, azúcar a la preparación.
6. Servir tibio a la hora del desayuno,

Api de maíz

(5 porciones)

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorías 258
Proteínas 6

5 cucharas de harina de maíz
5 cucharadas de azúcar
1 ramita de canela
2 unidades de clavo de olor
5 tazas de agua
1 cucharilla de cascara de limón o naranja



PREPARACION

1. En una olla hacer hervir agua con clavo de olor y canela de 5 a 10 minutos,
2. En una taza con agua fría diluir la harina de maíz, Agregar a la preparación y hacer cocer a fuego lento removiendo constantemente
3. Agregar el azúcar y remover.
4. Por último, añadir la cascara de limón o naranja en trozos pequeños-

SOPAS

Sopa de haba seca con fideo

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 249 |
| | Proteínas | 5 |

INGREDIENTES

- ½ taza de haba seca
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 3 cucharadas de arveja fresca pelada
- 1 cebolla pequeña
- 2 ramas de apio
- 1 nabo pequeño
- media taza de zapallo picado en cuadraditos
- 4 papas medianas
- 2 cucharadas de aceite
- sal suficiente
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharillas de perejil picado



PREPARACION

1. Lavar, pelar y picar las verduras (cebolla, zanahoria, tomate, apio, ajo) en cuadraditos y freír en una sartén con un poco de aceite
2. Vaciar en una olla la verdura frita, echar el agua hervida, arvejas, nabo, zapallo, sal a gusto y hacer cocer por 30 minutos
3. Retostar el fideo en un poco de aceite.
4. Agregar el haba, papa y el fideo retostado hasta que estén blandos
5. Servir adornado con perejil picado

Sopa de verduras con trigo y haba seca

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 264 |
| | Proteínas | 5 |

INGREDIENTES

- 10 hojas de acelga
- 3 zanahoria pequeñas
- 5 ramitas de apio
- ½ kilo de zapallo
- cebolla mediana
- 10 vainitas grandes
- 10 papas medianas
- 10 habas en vaina
- ½ taza de trigo pelado remojado
- cuarta taza de haba seca
- 5 cucharadas de aceite
- ½ pimentón (morrón)
- ajo, sal, perejil lo necesario



PREPARACION:

1. Escoger las piedritas del trigo y haba, lavar y remojar el día anterior
2. Lavar, pelar, picar las verduras y la papa en cuadraditos
3. Retostar las verduras en aceite por 5 minutos
4. Hacer cocer en una olla las verduras, trigo, haba y la carne con sal
5. Luego agregar la papa picada y dejar cocer por unos minutos más
6. Servir adornando con perejil picado de acuerdo a la edad del niño

Sopa de zapallo

INGREDIENTES

- medio kilo de zapallo
- media taza de harina de maíz amarillo
- cuarta taza haba seca
- 4 papas
- 1 cucharilla de perejil picado
- 1 cebolla pequeña
- 2 ramitos de apio entero
- 1 zanahoria mediana
- 2 dientes
- sal lo necesario
- 3 cucharadas de aceite



PREPARACION:

1. Lavar, remojar y hacer cocer el haba en agua hirviendo con sal hasta que estén casi cocidas
2. Lavar, pelar y picar las verduras y la papa
3. Lavar, pelar y rallar el zapallo en otro plato
4. Retostar las verduras (cebolla, apio, zanahoria) en aceite, añadir el ajo y el orégano a la olla del haba
5. Retostar ligeramente la harina de maíz, diluir en agua fría y añadir a la sopa
6. Servir adornado con perejil picado y cebolla verde

Sopa de papaliza

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorias | 232 |
| | Proteínas | 5,5 |

INGREDIENTES

media taza de papaliza
6 papas medianas
1 cebolla mediana
medio pimentón o morrón
tomate pequeño
1 zanahoria mediana
media taza de haba seca
2 cucharadas de aceite

PREPARACION:

1. Lavar, remojar y hacer cocer el haba en agua hirviendo con sal hasta que estén casi cocidas
2. Lavar, pelar y picar las verduras y la papa por separado
3. Retostar toda la verdura picada
4. Luego en una olla hirviendo echar toda la verdura tostada, las habas secas. Papaliza picada o molida, después de unos minutos echar la papa picada en corte pluma y hacer cocer.
5. Servir con perejil picado.



Sopa de quinua con lacayote

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 264 |
| | Proteínas | 4 |

INGREDIENTES:

- media taza de quinua
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria pequeña
- medio tomate
- medio kilo de lacayote
- cuarta taza de haba
- 5 papas medianas
- 2 ramitas de apio
- 2 cucharadas y media de aceite
- sal a gusto.



PREPARACION:

1. Lavar, pelar y picar las verduras (zanahoria, tomate, cebolla, apio, haba)
2. Lavar, pelar y picar las papas y el lacayote
3. En una olla hacer hervir la quinua sin sal hasta que reviente
4. En una sartén freír la verdura picada
5. Luego echar a la olla hirviendo de quinua las habas, lacayote picado, papas y sal a gusto. Dejar cocer por espacio de 30 minutos
6. Servir con perejil picado.

Lawa de cebada

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorias | 25 |
| | Proteínas | 5,6 |

INGREDIENTES:

5 cucharadas de pito de cebada
6 papas medianas
1 cebolla mediana
medio pimentón o morrón
1 tomate pequeño
1 zanahoria pequeña
media taza de haba seca
2 cucharadas de aceite
perejil a gusto



PREPARACION:

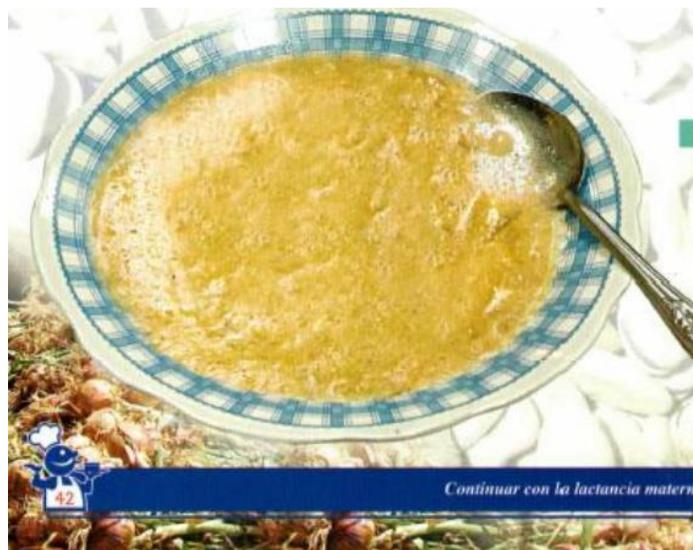
1. Lavar y dejar en remojo las habas un día antes
2. Lavar, pelar, picar y/o raspar las verduras y la papa por separado
3. Retostar en aceite toda la verdura picada
4. Luego en una olla con agua hirviendo echar toda la verdura retostada, las habas y la papa picada en pedazos larguitos Una vez cocida las verduras, papa y haba seca, agregar el pito de cebada diluido en un poco de agua a la olla de sopa
5. Servir con perejil picado

Lawa de harina de haba

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorias 25
 Proteínas

INGREDIENTES:

5 cucharadas de harina de haba
7 cucharadas de harina blanca
10 vainas de arveja
25 unidades en vaina de haba fresca
4 papas medianas
2 cucharillas de perejil picado
1 nabo pequeño
1 cebolla con cola
2 ramas de apio
zanahoria mediana
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite sal a gusto



PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y picar las verduras (cebolla, zanahoria, tomate apio, ajo) en cuadraditos y freír en una sartén con un poco, de aceite
2. Vaciar a una olla la verdura frita y echar agua hirviendo, agregar arvejas, haba fresca, nabo picado y sal a gusto dejando cocer por espacio de 20 a 30 minutos
3. Lavar, pelar y picar las papas larguitas y echar a la olla d verduras
4. Retostar ligeramente la harina de haba, diluir en agua fria junto con la harina de trigo y echar a la sopa.
5. Servir adornado con perejil picado.

Lawa de pito de trigo con haba seca

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 265 |
| | Proteínas | 5.6 |

INGREDIENTES:

5 cucharadas de pito de trigo
6 papas medianas
1 cebolla mediana
 medio pimentón o Morrón
1 tomate pequeño
1 zanahoria mediana cuarta
taza de haba seca
2 cucharadas de
aceite perejil
picado a gusto



PREPARACION:

1. Lavar y dejar en remojo las habas un día antes
2. Lavar, pelar, picar y/o, raspar las verduras y la papa por separado
3. Retostar en aceite toda la verdura picada
4. Luego en una olla con agua hirviendo echar toda la verdura, retostada, las habas y la papa picada en larguitos
5. Una vez cocidas las verduras, papas y haba seca agregar e pito de trigo diluido y remover constantemente para que no se queme.
6. Servir con perejil picado

SEGUNDOS

Tortillas de haba con arroz a la valenciana

APORTE NUTRICIONAL: Kilocalorías 441
 Proteínas 15

INGREDIENTES:

1 taza de haba remojada sin cáscara
2 huevos
1 tomate mediano
2 cebollas con cola verde
10 cucharadas de aceite
3 ramitos de apio
1 taza de arroz
cuarta taza de arveja fresca
1 zanahoria
5 papas medianas
1 cucharilla de perejil picado
agua lo necesario
sal a gusto
condimentos a gusto



PREPARACION:

1. Lavar bien el haba apartando todas las impurezas y remojar un día antes
2. Pelar las habas y hacer cocer en una olla hasta que reviente y luego aplastar hasta que quede como puré
3. En un bañador lavar las verduras picadas y raspar o picar menudo (cebolla, tomate, apio).
4. Separar dos porciones iguales, uno será utilizado para el arroz a la valenciana y el otro para la tortilla
5. Al puré de habas añadir la verdura picada, huevo, condimentos, sal a gusto y mezclar bien hasta formar una especie de masa
6. Calentar aceite en una sartén y freír pequeñas porciones de la preparación
7. Para el arroz a la valenciana, agregar la verdura pelada, zanahoria y arvejas. Lavar, pelar y picar las verduras en cuadraditos (arveja; zanahoria, cola de cebolla, papa y tomate), agregar a la olla con agua caliente dejando hervir unos minutos, añadir el arroz granado a la preparación y sal a gusto.

Quinoa a la valenciana con pescaditos falsos

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 438 |
| | Proteínas | 15,1 |

INGREDIENTES:

- 1 y media taza de quinoa
- Cuarto taza de arveja fresca
- Medio tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 5 papas medianas
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharilla de perejil picado
- 10 tallos de acelga
- Cuarto queso fresco (mediano)
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevo sal a gusto



PREPARACION:

1. Lavar bien la quinoa, apartando todas las piedritas, basuras y luego secar
2. En una sartén granear la quinoa con un poco de aceite
3. Lavar y pelar las verduras (arveja, zanahoria, cebolla, papa y tomate), luego picar en cuadraditos
4. En una olla con agua hacer cocer las verduras unos minutos, agregar la quinoa graneada a la preparación y sal a gusto
5. Lavar y dar un hervor a los tallos de acelga
6. Rebosar los tallos de acelga a medio cocer con la mezcla de harina con huevo, queso y sal a gusto, para luego freír en aceite caliente
7. Una vez cocida la quinoa a la valenciana servir con los pescaditos falsos en un plato decorando con rodajas de tomate. Esta preparación también puede acompañarse con ensalada de verduras

Revuelto de haba fresca con arroz

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 423 |
| | Proteínas | 11.9 |

INGREDIENTES:

- 1 taza de haba fresca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 huevos
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 5 papas grandes
- 1 taza de arroz
- agua lo suficiente
- condimentos a gusto
- sal a gusto



PREPARACION:

1. Lavar todas las verduras con abundante agua y picar en cuadritos
2. Pelar las habas y las papas
3. Freír las verduras picadas en una sartén echando el haba pelada, los condimentos y sal a gusto por espacio de 10 minutos
4. En otra olla, hacer cocer las papas picadas en largos como para papa frita
5. Vaciar las papas cocidas y el huevo a la preparación de verduras y mezclar bien a fuego lento.

Guiso de quinua con haba seca

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 391 |
| | Proteínas | 14.8 |

INGREDIENTES:

- 1 taza y media de quinua
- 3 cebollas medianas
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- cucharadas de aceite
- 1 taza de haba seca
- 5 papas grandes 6 tazas de agua
- 1 cucharilla de perejil, sal a gusto



PREPARACION:

1. Lavar bien el haba apartando todas las impurezas y remojar un día antes
2. Lavar bien la quinua apartando todas las impurezas
3. Vaciar en una olla y hacer cocer la quinua sin sal hasta que reviente bien
4. Pelar las habas y echar a la olla donde ya está hirviendo la quinua
5. En un bañador lavar las verduras y raspar o picar menudo.
6. Freír las verduras picadas en una sartén echando los condimentos y la sal a gusto por espacio de 10 minutos. Luego vaciar a la olla que está cociendo la quinua con haba.
7. A la misma olla de quinua y haba agregar las papas picadas en cuadraditos y dejar cocer removiendo de rato en rato con una cuchara de palo
8. Una vez cocida la papa retirar del fuego y servir decorando con perejil picado.

Guiso de papaliza con arroz

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 382 |
| | Proteínas | 11.2 |

INGREDIENTES:

1 taza papalisa cuarto kilo de carne
2 cebollas medianas
 medio pimentón o morrón
1 tomate pequeño
5 papas medianas
1 taza de arroz
 agua lo necesario
 colorante lo necesario
 condimentos al gusto
 sal a gusto



PREPARACION:

- Lavar la papalisa y hacer cocer en una olla con abundante agua y después aplastarlas
- Lavar todas las verduras con abundante agua y picar en cuadrillos
- Calentar una sartén con aceite y freír la carne molida o picada y agregar las verduras picadas, sal y condimentos a gusto por espacio de 10 minutos
- Luego vaciar en una olla y agregar caldo o agua, papas picadas en cuadrillos y hacer cocer hasta que la papa esta blanda
- Finalmente echar la papalisa a la olla de verduras y papas y dejar hervir unos minutos.
- Servir la preparación, caliente acompañada con arroz graneado y adornar con perejil.

Papas a la huancaína de habas

| | | |
|---------------------|--------------|-----|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 384 |
| | Proteínas | 15 |

INGREDIENTES:

- cuarta taza de pito de haba
- 16 papas medianas
- Cuarto queso fresco
- 3 huevos
- 1 tomate grande
- 2 lechugas medianas
- 2 y media cucharadas de aceite
- 3 tazas de agua



PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y hacer cocer la papa
2. Lavar el tomate y la lechuga hoja por hoja con abundante agua
3. Lavar y hacer cocer el huevo durante 15 minutos
4. En una olla pequeña hacer cocer el pito de haba con agua, aceite y sal a gusto a fuego lento hasta que quede espesa la preparación.
5. Una vez terminada la preparación servir en un plato plano, en la base colocar hojas de lechuga, luego sobre las papas cocidas echar la salsa de pito de haba y decorar la misma con rodajas de tomate huevo y una tajada de queso.

Albóndigas de fréjol con puré de papas

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 399 |
| | Proteínas | 12,7 |

INGREDIENTES:

- 1 taza de fréjol
- 5 ramas grandes de apio
- media taza de pan molido
- 2 huevos
- 7 y media cucharadas de aceite
- 2 cucharillas de perejil picado
- 20 papas medianas
- Cuarto kilo de zapallo
- media taza de leche fresca
- orégano
- condimentos a gusto
- sal a gusto



PREPARACION:

1. Lavar bien el fréjol o poroto apartando todas las impurezas y remojar un día antes.
2. Hacer cocer en una olla con la misma agua de remojo sin sal, después de cocido aplastar o moler hasta que quede como un puré
3. Lavar todas las verduras (cebolla, tomate, apio y perejil) con abundante agua y picar en cuadraditos
4. En un bañador vaciar el puré de fréjol o poroto, las verduras picadas, huevo, pan molido, sal, condimentos a gusto y mezclar bien hasta formar una especie de masa dándole forma de pequeñas bolitas.
5. Calentar aceite en una sartén y freír las pequeñas bolitas
6. Lavar y pelar las papas y el zapallo
7. En una olla hacer cocer las papas y el zapallo echando sal a gusto, después aplastar hasta que se deshaga completamente, calentar a fuego lento echando la leche y el aceite
8. Servir el puré de papa con zapallo con albóndigas de fréjol, adornado con rodajas.

Chuletas de haba con puré de papas

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 445 |
| | Proteínas | 16.4 |

INGREDIENTES:

- 2 tazas de haba remojada sin cáscara
- 2 huevos medio tomate
- 1 cebolla pequeña
- 9 cucharadas de aceite
- 3 ramitos de apio
- 4 cucharadas de pan molido
- 10 papas medianas
- 5 zanahorias medianas
- 1 taza de leche fresca
- sal yodada a gusto
- condimentos a gusto



PREPARACIÓN:

1. Lavar bien el haba apartando todas las impurezas y remojar un día antes
2. Pelar las habas y hacer cocer en una olla hasta que reviente y luego aplastar hasta que quede como puré
3. En un bañador lavar las verduras y raspar o picar menudo (cebolla, tomate y apio)
4. Aparte hacer cocer la papa y zanahoria con sal a gusto y aplastar hasta que quede como puré
5. Freír las verduras picadas en una sartén echando los condimentos y sal a gusto por espacio de 10 minutos
6. Vaciar el puré de haba en un bañador y echar las verduras fritas con el huevo, pan molido y mezclar bien hasta formar una especie de masa.
7. Con las manos limpias darle forma de chuleta más o menos el tamaño de la palma de la mano y freír en aceite caliente
8. Vaciar en una olla el puré de papas con zanahoria y calentar a fuego lento echando la leche y aceite
9. Servir el puré (papa con zanahoria) con chuleta de haba adornando encima con rodajas de tomate.

Pastel de haba

| | | |
|---------------------|--------------|------|
| APORTE NUTRICIONAL: | Kilocalorías | 40 |
| | Proteínas | 13.7 |

INGREDIENTES:

- 1 taza y media de haba seca
- cuarto queso
- 1 pimiento morrón mediano
- 2 huevos
- 2 cebolla pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharadas de harina blanca
- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua
- 1 pizca de pimienta
- ajo, orégano a gusto, sal a gusto



PREPARACIÓN:

1. Lavar bien el haba, dejar en remojo un día antes.
2. Pelar las habas y hacer cocer en la misma agua de remojo con sal a gusto hasta que reviente y después aplastar o moler hasta que quede como un puré
3. Lavar las verduras y picar en cuadraditos (cebolla, tomate)
4. En una sartén con aceite caliente freír las verduras picadas por espacio de 10 minutos, agregar el ajo, pimentón picado y sal a gusto
5. En un molde aceitado, colocar una capa de la masa de haba distribuyendo uniformemente en todo el molde, después agregar el huevo batido, rociar con el queso rallado, seguidamente vaciar la preparación de verduras y tapar con la masa de haba uniformemente, luego agregar nuevamente el huevo batido y rociar con queso rallado Hacer cocer en horno moderado hasta que dore. Servir la preparación caliente en tajadas.

MATERIAL EDUCATIVO

VOLANTES PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

La alimentación es clave para un sistema inmunitario fuerte

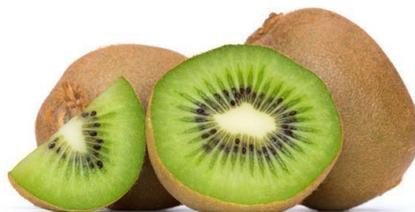
| | |
|--|---|
| <p>MANTENER UNA BUENA HIDRATACION: Especialmente personas con fiebre o con síntomas de tos. Beber agua con o sin sensación de sed, tibia o refrescos de fruta hervida con canela y miel como fuente de hidratación, variar con infusiones o mates de plantas medicinales como manzanilla, menta, payko, diente de león, linaza, jengibre con limón o té. Variar con caldo de verduras con carne de pollo, res o pescado (sin grasas). Gelatinas saborizadas para adultos mayores y niños para hacer que beban la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre. Evitar tomar gaseosas y jugos de fruta envasados, puede tomar ocasionalmente</p> |  |
| <p>CONSUMO DE FRUTAS 3 raciones al día Consumir abundante fruta bien lavada pueden comer solas picadas en licuados, zumos o acompañados de yogurt y cereales como avena o granola</p> <p>Vitamina C. Es antioxidante, potenciar la producción de interferón que nos defiende de las infecciones Es esencial para el correcto funcionamiento de los macrófagos que destruyen a los microorganismos</p> <p>Vitamina A. Es antioxidante y antiinfecciosa Proteje a las mucosas del estómago e intestinos</p> <p>Vitamina E. Es antioxidante y mejora la respuesta inmune.</p> <p>Vitaminas del grupo B Un déficit de vitaminas del grupo B, puede disminuir la producción de anticuerpos.</p> |  |
| <p>Minerales. La falta de hierro, cobre, zinc y selenio puede disminuir la respuesta inmune, alterando la acción de los anticuerpos frente a los agentes tóxicos. Estos minerales ejercen una función antiinfecciosa muy importante para el organismo.</p> |  |
| <p>VERDURAS Son fuente de vitaminas y minerales como el complejo B, A, C, E, D, Las verduras bien lavadas cocidas en sopas como zapallo, zanahoria, vainitas, habas, arvejas, nabo, choclo, repollo, espinacas, apio, perejil (las verduras verdes colocar a la olla en los 5 últimos minutos de hervor)</p> |  |
| <p>Ensalada de verduras cocidas: zanahoria, remolacha, brócoli, pimiento morrón, arvejas, habas, garbanzos, lentejas, porotos cocidos como acompañantes de segundos, sazonados con aceite vegetal y sal yodada.</p> |  |
| <p>Ensalada de verduras crudas: Lechuga, tomate, rabanitos, pepino, zanahoria raspada, palta, repollo, picadas y mezcladas con aceite vegetal y sal yodada en poca cantidad, se puede agregar nueces, maní tostado, almendras. Lavar las verduras hoja por hoja en el chorro de agua para eliminar todas las impurezas, y dejar reposar en recipiente con 1 gota de cloro por 20 minutos.</p> |  |

| | |
|--|---|
| <p>CONSUMO DE LACTEOS Comenzar el día tomando leche con cereales: arroz, avena, quinua, sémola, cañahua son muy nutritivos en reemplazo de té o café o mates con pan, también tomar en la tarde o antes de dormir. Yogurt un vaso solo o acompañado con frutas picadas o con granola. Leche tibia antes de dormir promueve un sueño placentero. El yogurt contribuye a una flora intestinal más saludable, así como los probióticos comprados en la farmacia.</p> |  |
| <p>CONSUMO DE QUESOS Por su contenido de calcio se recomienda consumir todo tipo de quesos acompañados en desayunos, meriendas de media mañana, ensaladas y adicionadas a las sopas crema.</p> |  |
| <p>CONSUMO DE CARNES Y HUEVOS El consumo de carnes de res, pollo, pescado, cordero, hígado y otras vísceras, en guisos, a la plancha, al horno a la parrilla. Huevos: 2 o 3 unidades en el desayuno o media tarde dos veces a la semana, son fuente de proteínas, albumina fundamental para reforzar las defensas inmunitarias.</p> |  |
| <p>CONSUMO DE FRUTOS SECOS Elegir el consumo de frutos secos y semillas: almendras, nuez, maní, tostados de maíz, soya, garbanzo, son fuente de proteínas y aceites omega 3 insaturados de gran beneficio para el cerebro y todo el organismo. Semillas de sésamo, chia, zapallo, girasol son muy saludables fuente de vitamina E y ácidos grasos insaturados omega 3 y 6.</p> |  |
| <p>CONSUMO DE ACEITES Los aceites vegetales son insaturados por lo que es importante evitar cocinarlos para que no se conviertan en grasas saturadas porque pierden su valor nutricional El aceite de oliva es la grasa de aderezo y cocinado son muy saludables</p> |  |
| <p>EVITAR COMIDA CHATARRA Comida rápida pizzas, hamburguesas, salchipapas, milas, tucumanas, chicharroncitos, chizitos, papas fritas. Debido a su elevado contenido en grasas y azúcares, las gaseosas y jugos procesados no están recomendados en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas.</p> |  |

CÓMO CONTRIBUIR EN MEJORAR NUESTRO SISTEMA INMUNE CONSUMIENDO ALIMENTO RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

Contribuye al funcionamiento del sistema inmunitario, lo estimula considerado un poderoso antioxidante tenemos los: cítricos, guayabas, brócoli, pimiento morrón, kiwi, jengibre, naranja.



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

Fortalece el sistema inmunológico y los alimentos son: hígado, zanahorias, tomate, camote, pimiento morrón rojo, mango, yema de huevo y tomate.



VITAMINA E

Potente antioxidante: Mejora y optimiza la respuesta inmunitaria están: aceites, semillas de girasol, almendras, nueces, quinua y espinacas.



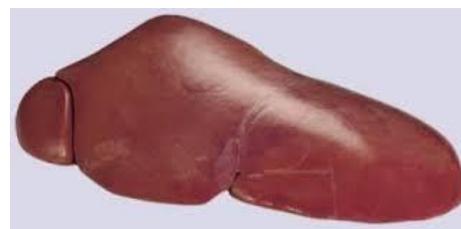
ZINC Y SELENIO

Esencial para generar la respuesta inmunitaria: alimentos como sésamo, hongos, almendras soya, maíz, arroz integral, nueces, huevo, queso y coco.



VITAMINA D

La vitamina D modula el sistema inmune lo hace más competente. Fuentes **luz solar** y alimentos como: atún al aceite, sardinas derivados de la leche, hígado vacuno yema de huevo



INOCUIDAD ALIMENTARIA COVID-19

Uno de los modos de transmisión de la enfermedad es la vía indirecta es decir mediante objetos o sustancias recientemente contaminadas por lo cual dentro de las medidas más importantes para la prevención de la enfermedad se debe tomar en cuenta medidas básicas:

MEDIDAS DE HIGIENE A TOMAR EN CUENTA

| | |
|---|---|
| <p>Lavarse las manos y superficies con agua y jabón</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de preparar los alimentos - Después de preparar los alimentos - Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos |   |
| <p>Limpieza de utensilios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavar bien los utensilios con detergente hasta que haga espuma. - Enjuagar bien con abundante agua y el último enjuague con agua hervida. |   |
| <p>Lavar y desinfectar los alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavar con lavandina o lejía; 2 gotas en un litro de agua potable y segura. - Bicarbonato 1 cuchara en 1 litro de agua - Dejar en remojo por 10 minutos - Luego enjuagar bien los alimentos - Usar esponja para lavar frutas y verduras - Las verduras de hoja lavar hoja por hoja - Para frutas porosas usar cepillo. |  |
| <p>Separe alimentos crudos y cocidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Separe de los demás alimentos, las carnes rojas, de aves y pescado crudos. - Conservar los alimentos en recipientes diferentes para evitar el contacto entre crudos y cocinados |  |
| <p>Cocine completamente los alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocine completamente las carnes rojas, de ave pescado y huevos - Hierva los alimentos carnes, verduras hasta que se logre alcanzar los 70 °C - Recaliente completamente los alimentos cocinados |  |
| <p>Mantenga los alimentos a temperaturas seguras</p> <ul style="list-style-type: none"> - No deje los alimentos cocinados más de 2 horas a temperatura ambiente - Refrigere los alimentos cocinados y los perecederos por debajo de -5 °C - Descongele dentro del refrigerador |  |
| <p>Use agua y materias primas seguras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Use agua segura o tratada - Seleccione alimentos sanos y frescos - Evitar comprar alimentos en contacto con el suelo - Lave la fruta y las verduras si va a consumir crudas - Elija alimentos procesados inocuos como leche pasteurizada |  |

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA COMBATIR EL CORONAVIRUS
RED DE SALUD 8 NOR Y SUD YUNGAS
EL CORONAVIRUS O COVID 19 ES UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA
MUY GRAVE Y PUEDE CAUSAR LA MUERTE

¿COMO PODEMOS SABER SI TENEMOS LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS?



FIEBRE



TOS SECA - GRIPE



DOLOR DE CABEZA

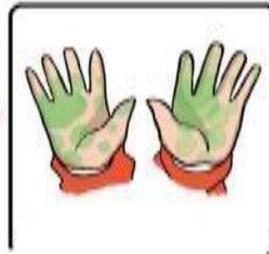


DOLOR EN LOS HUESOS

¿COMO SE CONTAGIA LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS?



AL PONERNOS EN CONTACTO CON UNA PERSONA INFECTADA



CUANDO TENEMOS LAS MANOS SUCIAS



AL COMER ALIMENTOS SUCIOS O CONTAMINADOS

¿QUE DEBEMOS HACER PARA NO ENFERMARNOS CON CORONAVIRUS?



QUEDARSE EN CASA, SOLO SALIR EN CASO URGENTE



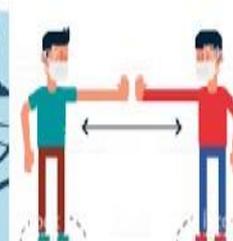
TOSER O ESTORNUDAR EN EL CODO - NO EN LA MANO



LAVARSE LAS MANOS CADA VEZ QUE SEA NECESARIO



USAR BARBIJO SI SALE DE SU CASA



MANTENER DISTANCIA DE MAS DE UN METRO CUANDO SALGA A LA CALLE

ES MUY IMPORTANTE TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA QUE NUESTRO CUERPO PUEDA DEFENDERSE DE ESTA ENFERMEDAD.

DEBEMOS CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS QUE CONTIENEN VITAMINA "A", ESTAS FRUTAS NOS PROTEGEN DE ENFERMEDADES



FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR AMARILLO INTENSO

VEGETALES DE COLOR VERDE INTENSO

DEBEMOS CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS QUE CONTIENEN VITAMINA "C", ESTAS PROTEGEN Y CURAN NUESTRO CUERPO.



DEBEMOS CONSUMIR ALIMENTOS COMO EL CHARQUE, HUEVO, PESCADO SECO, POLLO CRIOLLO QUE NOS AYUDAN A TENER MAS DEFENSAS



DEBEMOS CONSUMIR ALIMENTOS QUE DAN ENERGIA A NUESTRO CUERPO



MIEL

PLÁTANO

YUCA

YUCA

YUCA

DEBEMOS CONSUMIR CEREALES Y LEGUMINOSAS NUTRITIVAS PARA QUE NUESTRO CUERPO ESTE SANO



QUINUA

MAIZ

TRIGO

LENTEJA

MANI

ARVEJA SECA

GARBANZO

HABA SECA



ANTES DE IR AL MERCADO TU DEBES:



LAVARTE LAS MANOS



USAR BARBIJO



**MANTENER
DISTANCIA CON
OTROS**



**LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS DEBEN ESTAR BIEN
LAVADOS ANTES DE CONSUMIRLOS**

PREPARAR AGUA CON LAVANDINA PARA DESINFECTAR LAS FRUTAS Y VERDURAS.



**1 CUCHARILLA DE
LAVANDINA**

**REMOJAR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS
EN EL RECIPIENTE DURANTE 10 MINUTOS**



**GUARDAR LAS FRUTAS Y
VERDURAS LIMPIAS EN UN
LUGAR SECO Y FRESCO**



ENJUAGAR CON BASTANTE AGUA LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

1. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Q&A on coronavirus (COVID-19) [sede web]. OMS. [acceso 15/03/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. Center for Disease Control. 2020. Novel coronavirus 2019, Wuhan, China. <https://www.cdc.gov/>
3. Organización Mundial de la salud (OMS). Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV). OMS; noviembre de 2019. Disponible en: [https://www.who.int/emergencies/mers-cov/en/..](https://www.who.int/emergencies/mers-cov/en/)
4. Palomino J. Guía de prácticas de seguridad sanitaria alimentaria en servicios de alimentación. Lima - Perú, 1998. Pág. 43-54.
5. Lic. Ms Jordán M. Administración de departamentos de alimentación y nutrición; carrera de nutrición y dietética UMSA 2014.
6. Higiene ambiental. ¿Cómo Almacenar Productos Alimenticios Secos de Forma Higiénica, Eficiente y Segura? Disponible: www.foodsafetymagazine.com
www.higieneambiental.com
7. Guía de Almacenamiento Seco, Refrigerado y Congelado. Versión 02. Febrero 2008.
Disponible: www.uis.edu.com
8. Lineamientos para la prevención y manejo nutricional del COVID 19/ Elaborado por la unidad de alimentación y nutrición. Marzo 2020
9. Task Force Guia de Lactancia Materna en Emergencia COVID19 Primera Edición Marzo 2020